



惊蛰一过,万物复苏。泥土里的春笋拱破土层,江河中的鱼儿溯流而上,枝头上的香椿吐出嫩芽。对于以“鲜辣”著称的湘菜而言,春天是一场极致的味觉盛宴,更是餐饮行业推陈出新的黄金节点。近日,记者走访长沙餐饮市场并深入上游供应链发现,长沙人的“吃春”热潮已然萌动,一场从田间到餐桌的“春鲜接力”正在上演。

■文/何婷

# 春鲜登菜单C位,湘菜“轻”装上阵

## ——2026三湘春季餐饮市场观察

### 菜单焕新

#### 从“重油厚味”到“清鲜本味”

在过去很长一段时间里,湘菜给外界的印象往往是“重油、重色、重火功”。在今年的春季餐饮市场中,一个显著的趋势是:“清鲜”正在成为湘菜的另一张王牌。

在映象潇湘市府店,春季菜单的C位让位给了水芹菜、藜蒿、香椿等山野时蔬,以及鳝鱼、河豚等河鲜。该店总经理张圆告诉记者:“春季大家偏好清爽口味,因此菜品注重少油少盐,同时融入‘药食同源’概念,推出西洋参茯苓老鸭汤等滋补汤品,帮助缓解春困。”这种从“调味”向“食材”的回归,体现了湘菜烹饪理念的升级。

在费大厨辣椒炒肉门店,3月5日启动的春季上新同样体现了健康化趋势。除了经典回归的“上海青炒油渣”,还推出了食材升级的“小炒高山白菜”——甄选高海拔山区白菜,口感格外清甜爽脆。更值得关注的是,费大厨率先推出有机食材系列菜品,包括蒸有机鸡蛋、有机海带苗肉丸汤等,将健康理念推向新高度。

此外,耕渔雅院、湘舍壹号、七号湘、晴溪庄园、秦皇食府等多家餐企也同步推出春笋、河蚌、鳝鱼、惊蛰菌、石蛙等春季限定菜品。湘菜正从单纯的味觉满足,向健康化、品质化全面升级。

### 食材溯源

#### 从“田间地头”到“百姓餐桌”

今年的“春鲜”消费还有一个显著特点:消费者不仅想吃,还很懂行。而这种需求的背后,是源头供应链的默默支撑。

桃江县八方食品加工有限公司负责人丁虎告诉记者,今年春笋预计3月中旬至谷雨前后上市,整体行情价格略有下调,因为出土时间较往年稍早,预计有几个百分点的降幅。“我们桃江的竹笋肉质肥壮,口感脆嫩清甜。客户对品质要求逐年提高,更注重产地和口感。”在挑选技巧上,丁虎建议:“鲜笋要看根部颜色和硬度,偏黄白且能掐动的是新鲜的。”

湖南省绿野星辰山野菜专业合作社理事长李黎则观察到,今年春鲜市场呈现出新特点:“春鲜食材更丰富,更早上市,但餐饮企业对食材的本味、风味有更高追求。”他特别提到,像黄精苗(88元/斤)、鸭儿芹(28元/斤)、凤尾菜(22元/斤)等比较罕见的野菜品种价格则相对稳定。

与此同时,湖南省疾控中心营养食品儿科所副所长熊家豪提醒消费者:“香椿、春笋等含亚硝酸盐或草酸含量较高,建议烹调前沸水下锅焯烫30秒左右。”他还特别强调,野外生长的野菜存在安全风险,“公路边、化工厂周边的野菜会吸附重金属,不建议采食。想尝鲜可以去正规市场和商超购买。”

### 场景融合

#### 从“饱腹之地”到“情绪剧场”

除了味道,春天的“颜值”也成为餐饮消费的重要驱动力。

映象潇湘正在同步布置春季环境,将花艺等自然元素融入店内。张圆介绍:“我们结合女神节等活动,为女性顾客准备丝巾等礼物,同时通过小红书等平台邀请达人体验,全方位营造春季氛围。”这种将餐饮消费与季节美学相结合的尝试,收到了良好反馈:“时令菜上线后,虽然元宵节后通常是淡季,但今年同期客流仍保持不错。”

带有庭院、露台的餐厅,在3月份预订同样火爆。年轻消费者愿意为“好看又好吃”的体验买单,“漂亮饭”正在成为社交货币。餐饮消费正从单纯的味觉满足,升级为融合视觉、嗅觉的全方位体验。

春鲜萌动,市场回暖。这不仅是一场食材的盛宴,更是一次行业的竞技。从映象潇湘对春季菜单的打磨,到费大厨对有机食材的布局;从桃江竹笋的品质坚守,到疾控专家对科学饮食的普及——每一个环节都在诉说着春天的故事。谁能抢占“鲜”机,谁就能在春季餐饮市场中拔得头筹。

从即日起,《大湘菜报》将通过客户端、新媒体平台、报纸等多渠道推出“春鲜萌动”系列报道,通过寻味探店与大师教学,带你吃透整个春天。

